

Planning

GRATUIT
SUR INSCRIPTION

juin 2025

Pour toutes les personnes touchées par un cancer [patient ou proche]

**SUR CHAQUE ANTENNE, ACTIVITÉS INDIVIDUELLES SUR RENDEZ-VOUS:
SOUTIEN PSYCHOLOGIQUE, DIÉTÉTIQUE ET SOCIO ESTHÉTIQUE.**
CONTACTEZ VOTRE COORDINATRICE AMANDINE OU VALÉRIE 03.20.90.01.01
ACOCHEPIN@EOLLIS.NET - VSOUFLET@EOLLIS.NET

PHALEMPIN

7 rue Jean Baptiste Lebas

MARCHE NORDIQUE - Parking des Étangs
Jeudi 5 et 19 - 15h30/16h30

GYM ZEN & ASSOUPPLISSEMENT
Lundi 2, 16, 23 et 30 - 14h/15h

DIÉTÉTIQUE

Mercredi 18 - 09h30/11h30
Le « bon gras et bon sucre »
lequel choisir ?

SOPHROLOGIE

Mercredi 11 et 25 - 10h30/11h30

SOCIO ESTHÉTIQUE

Lundi 16 - 10h/12h

Découverte de la Trichothérapie avec
Sylvie (coiffeuse à Bauvin) et
questions/réponses sur les colorations
et la repousse

JOURNAL CRÉATIF

Vendredi 6 - 10h/12h

« Cultiver sa vitalité en jouant ! »
si vous avez envie de connecter votre énergie
joueuse, de vous faire plaisir et de vous
ressourcer dans la bonne humeur

FÂCHES THUMESNIL

CENTRE SOCIAL
DES 5 BONNIERS
20 AVENUE DE BORDEAUX

CIRCUIT TRAINING

Jeudi 5 et 19 - 14h/15h

LOOS

GROUPE HOSPITALIER
LOOS HAUBOURDIN
20 rue Henri Barbusse

SPORT ADAPTÉ - plateau technique
Mercredi 4, 11, 18 et 25 - 17h/18h

SOPHROLOGIE - salle des 4 saisons
Mardi 3 - 10h/11h
Jeudi 26 - 14h30/15h30

SOCIO ESTHÉTIQUE

Mardi 17 - 14h/16h

“OzalyS” présentation de la gamme
d'hygiène et de soin spécialement
conçu pour les personnes
en traitement avec Martine Souflet

CERTIFICAT MEDICAL

OBLIGATOIRE pour

l'Activité Physique Adaptée

TEMPLEUVE

19bis rue Delmer

GYM ZEN & ASSOUPPLISSEMENT
Lundi 02, 23 et 30 - 10h30/11h30

SOPHROLOGIE

Jeudi 5 et 19 - 10h30/11h30

Planning

juin 2025

VILLENEUVE D'ASCQ

72 rue des Comices

MARCHE NORDIQUE - 11h/12h - rdv au parking 100 avenue de Courtrai
Jeudi 5, 12, 19 et 26

GYM ZEN & ASSOUPPLISSEMENT - 14h/15h et 15h15/16h15
Jeudi 5, 12, 19 et 26

SOPHROLOGIE
Mercredi 11 et 25 - 15h/16h
Vendredi 13 - 10h/11h
Mercredi 25 - 16h15/17h15

SOCIO ESTHÉTIQUE - Mardi 24 - 14h30/16h30
« Atelier pédagogique Belle et Bien » pour apprendre les techniques d'auto-soins et d'auto maquillage

SOCIO ESTHÉTIQUE - Vendredi 27 - 14h/16h
Présentation de la prise en charge d'une kinésithérapeute du réseau RKS pour une approche globale et bienveillante du cancer du sein avec Louise Rolin kinésithérapeute à Gruson

LYS-LEZ-LANNOY

24 rue Arthur Bacro

SPORT ADAPTÉ
Jeudi 5, 12, 19 et 26 - 13h45/14h45

GYM ZEN
Jeudi 5, 12, 19 et 26 - 15h/16h

SOPHROLOGIE
Lundi 16 et 30 - 10h30/11h30

SOCIO-ESTHETIQUE
Mardi 17 - 14h/16h

«Quelle routine quotidienne?» conseils pour prendre soin de votre corps, de vos mains et ongles

TOURCOING

Aquasante 20b rue Saint Eloi

SPORT ADAPTÉ
Mardi 3 et 17 - 14h15/15h15

CIRCUIT TRAINING
Mardi 10 et 24 - 11h15/12h15

GYM DOUCE
Mardi 10 et 24 - 14h15/15h15

SOPHROLOGIE
Vendredi 6 et 20 - 10h30/11h30

CERTIFICAT MEDICAL

OBLIGATOIRE pour

l'Activité Physique Adaptée

Planning juin 2025

Uniquement ce mois-ci

SUR INSCRIPTION



SÉANCE DÉCOUVERTE DE "TENNIS SANTÉ"

Vendredi 6 - 14h/16h - Rue Robert Hanicotte à **Ronchin**
Encadré par Anne Sophie Pinabiaux, professeur d'APA

FOULÉES GRUSONNOISES

Dimanche 8 - 14h/16h - Marche et courses 5km, 10km et 21km
Inscription sur <https://in.njuko.com/les-foules-grusonnoises-2025>



TÉMOIGNAGE DE LÉONARDA

Mardi 10 - 14h/16h - 72 rue des Comices à **Villeneuve d'Ascq**
sur le cheminement, l'écriture et l'édition de son histoire familiale
durant les traitements pour son cancer



SORTIE EN 2CV AVEC LE "2CV CLUB DU PAYS DE PEVELE"

Mercredi 18 - 09h30/17h30 - Salle des Fêtes,
5 rue de la Ladrerie à **Cappelle en Pévèle**

ATELIER PROPOSÉ PAR LEROY MERLIN "FABRIQUER SON ÉTAGÈRE DE RANGEMENT"

au tarif préférentiel de 15€ - paiement sur place

Vendredi 20 - 10h/12h - Rue de Versailles à **Villeneuve d'Ascq**



MASSAGE DÉTENTE SUR RDV INDIVIDUEL

Lundi 23 à partir de 14h30 - 24 rue Arthur Bacro
à **Lys-Lez-Lannoy**

Relaxez-vous grâce à un massage individuel de 10mn.
Au choix: mains, visage et crânien ou pieds. Profitez
également d'un espace bien-être avec objets sensoriels.



TEMPS D'INFORMATION "CANCERS ET TRAVAIL"

Lundi 23 - 14h/16h - 72 rue des Comices à **Villeneuve d'Ascq**
Animé par Mélanie Legrand, assistante sociale du Centre de
gestion 59. Sensibilisation des patients agents de la fonction
publique territoriale sur leurs droits à congés et les dispositifs
de maintien dans l'emploi

